



IST-Aufnahme 1-Tagesernährung

Name Kunde: Markus Mayer

Datum: 04.10.2005

= wird von Ihrem Bodycoach ausgefüllt

Nr.	Uhrzeit	Nahrungsmittel	Menge	Kcal	Getränk	Menge	Kcal	Gesamt	Art
1	7:00	Toast Scheiben	2	150	Kaffee m+z	1	25		kh
		Butter Portion	1	150					f
		Marmelade	1	50				375	kh
2	9:30	Semmel	1	125	Fanta Glas	1	80		kh
		Schinken schein	3	40					e
		Hartkäse Scheibe	2	115				515	e,f
3	12:00	Schnitzel Schwein	1	175	Weizen	1	190		e
		Pommes Frites	1	320					kh
		Ketchup Portion	1	40					kh
		Salat klein	1	50					kh,f
4	17:00	Brot Scheibe	3	285	Helles	1	200	600	kh
		Leberwurst Portion	1	85	Limonade Glas	1	80		e,f
		Tomate	2	20					kh
		Butter Portion	1	150					f
		Leberkäse Portion	2	180					e,f
		Essiggurken	4	15					kh
		Yoghurt Frucht	1	175				1190	e,kh
5	21:00				Wein 0,25	1	170	170	kh
		GESAMT		2125	GESAMT		745	2870	KH